الرضا عن الحياة والأمراض السيكوسوماتية لدى أساتذة الجامعة
(دراسة ميدانية في جامعة أم البواقي- الجزائر-)

د / سامية ابريعم
جامعة العربي بن مهيدي، أم البواقي، الجزائر

الملخص:
هدفت الدراسة الحالية إلى بحث درجة الشعور بالرضا عن الحياة، و درجة شيوع الأمراض السيكوسوماتية لدى عينة من أساتذة جامعة أم البواقي- الجزائر، والفروق بين الجنسين في الشعور بالرضا عن الحياة، والأمراض السيكوسوماتية، وتكونت عينة الدراسة من(231) أستاذا من معظم كليات جامعة أم البواقي. وقد تم استخدم مقياسان هما: مقياس الرضا عن الحياة، ومقياس الأمراض السيكوسوماتية من إعداد " ماهر المجدلاوي"، وكشفت الدراسة عن:
- انخفاض درجة الشعور بالرضا عن الحياة لدى عينة من أساتذة الجامعة.
- ارتفاع درجة شيوع الأمراض السيكوسوماتية لدى عينة من أساتذة الجامعة.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة والأستاذات في درجة الشعور بالرضا عن الحياة لصالح الأساتذة الجامعين. ووجود فروق في شيوع الأمراض السيكوسوماتية لصالح الأستاذات الجامعيات .
الكلمات المفتاحية: الرضا عن الحياة ،الأمراض السيكوسوماتية، أساتذة الجامعة،جامعة أم البواقي.

Abstract:
The aim of this study is to identify the degree of life Satisfaction, and psychosomatic diseases ,The study sample consisted of (231) professors from most of the faculties in Oum El Bouaghi university. Two scales were used : the life Satisfaction scale and psychosomatic diseases scale. The study revealed the following results :
- There is a level of relatively low life Satisfaction among University professors
-There is a level of relatively high psychosomatic diseases among University professors
- There are differences of statistical significance between University professors in the degree of satisfaction with life Satisfaction for the benefit of university professors. And differences in the prevalence of psychosomatic diseases in favor of university professors.
Keywords: satisfaction life, psychosomatic diseases, University professors

مقدمة:

يعتبر موضوع الرضا عن الحياة،والأمراض السكوسوماتية من الموضوعات المهمة في علم النفس لما له ما من تأثير في سلوك الأفراد وفى حالتهم النفسية.

فعندما تلبى جميع حاجات الفرد يشعر بالرضا عن الحياة، وبأنه يستطيع أن يحقق أهدافه مما يجعله يشعر بالسعادة والانبساط وبالتالي يحفزه علي أن يقبل علي الحياة ويستمتع بها. أما إذا فشل الفرد في إشباع حاجاته فإنه يشعر بلقلق والتوتر والإحباط مما يؤدي به للوقوع في دائرة الأمراض السكوسوماتية نظرا للعلاقة الكامنة بين النفس والجسد.

ويعني الرضا عن الحياة تحسس الفرد للحياة والإقبال عليها والرغبة الحقيقية في أن يعيشها، ويتضمن صفات عدة أهمها:الاستبشار والتفاؤل، وتوقع الخير، والرضا عن النفس، وتقبلها واحترامها.

ولقد كان موضوع الرضا عن الحياة من الموضوعات التي لفتت أنظار الباحثين في النصف الثاني من القرن العشرين، فالإحساس بعدم الرضا عن الحياة يمثل واحدة من المشكلات المهمة في حياة الأفراد ، نظرا لأن هذه المشكلة تعتبر بمثابة نقطة البداية بالنسبة لكثير من المشكلات التي تبدد طاقاتهم وتجعلهم فريسة للتيارات المغرضة كتيارات العنف والإرهاب(الدسوقي،2007،ص117).

أما عند الحديث عن الأمراض السكوسوماتية فإن نتحدث عن التأثير الجسمي في النفس، وأن النفس وما يعتريها من قلق وإكتئاب وإنفعالات سيئة سوف ينعكس بلا شك في الجسد ووظائفه ، ولذا فإن العوامل النفسية تلعب دوراً هاماً وكبيراً في الأمراض السكوسوماتية (غانم،2015، ص40).

ويرى (Landy,1998) أن هناك أدلة على وجود علاقة بين العمل والصحة النفسية، ومن هذه الأدلة أثبتت الكثير من الدراسات مدى تكرار الاضطرابات التي تنتج للأفراد بسبب قضايا مرتبطة بالعمل ونوعية العمل(النعاس ،(د.ت)، ص94).

وتعتبر مهنة التدريس في الجامعة من أكثر المهن المسببة للضغوط نظرا لما تحمله من ضغوط ومتطلبات ومسئوليات بشكل دائم،الأمر الذي يتطلب مستويات عالية من الكفاءات والمهارات الشخصية والاجتماعية والتعليمية من طرف أعضاء هيئة التدريس، فالأستاذ الجامعي يتعرض لعدة ضغوطات منها ما يتعلق بالجانب البيداغوجي من تدريس،إشراف، مناقشات، إعداد مطبوعات ...إلخ ، ومنها ما يتعلق بالجانب العلمي من المشاركة في الملتقيات وإعداد المقالات للنشر، وتأليف الكتب العلمية وحضور اللجان العلمية والمجالس العلمية...إلخ.

ومما سبق تولد لدينا الإحساس بأهمية دراسة درجة الشعور بالرضا عن الحياة، و درجة شيوع الأمراض السيكوسوماتية لدى عينة من أساتذة الجامعة نظرا لأن الشعور بالرضا عن الحياة أو عدمه

ذو تأثير على شخصية الفرد وتكيفه وعلاقاته داخل المجال الاجتماعي الذي يعيش فيه وهو تأثير لا ينبغي إغفاله أو تجاهله إذا كان يراد للفرد أن يعيش حياة مشبعة ومنتجة (Hong ,2002 ,P548).والذي قد يؤدي إلى شيوع الأمراض السكوسوماتية حدة وانتشارا بحيث أصبحت أمراض العصر، تلك الأمراض التي ترجع لأسباب نفسية أو أزمات اجتماعية وتوترات وصراعات وانفعالات وحرمان وقسوة بينما تتخذ أعراضها شكلا جسميا (قويدري،2012/2010، ص22).

ومن هذا المنطلق ارتأينا وكنتيجة للأعباء الموكلة للأساتذة الجامعيين وما ينتج عنها من أمراض نفسية التطرق إلى دراسة هذا الموضوع من خلال تطبيق الدراسة على عينة من الأساتذة الجامعين في جامعة أم البواقي- الجزائر.

مشكلة الدراسة:

على الرغم من أن أهمية مفهوم الرضا عن الحياة بوصفة متغيرا أو مفهوما أساسيا في دراسة الصحة النفسية أو في التخطيط لأية برامج يراد بها تعزيز مفهوم الصحة النفسية لأفراد المجتمع بمختلف فئاته.

ومدام الفرد جزء من المحيط الذي يعيش ويعمل فيدو؛ فمن المؤكد أن تنعكس هذه المشاكل سلبا على حياته النفسية والجسدية ، حيث ترتفع لديه معدلات الشعور بالقلق والتوتر النفسي وانعدام الرضا والإصابة بالأمراض السكوسوماتية.

وبناء علي ما سبق فإن هذه الدراسة تحاول أن توضح درجة شعور الرضا عن الحياة والأمراض السكوسوماتية لدى عينة من أساتذة جامعة أم البواقي – الجزائر، حيث تتمحور مشكلة الدراسة في الإجابة على التساؤلات الآتية:

1 – ما درجة الشعور بالرضا عن الحياة لدى عينة من أساتذة الجامعة ؟

2– ما درجة شيوع الأمراض السيكوسوماتية لدى عينة من أساتذة الجامعة؟

3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة والأستاذات في درجة الشعور بالرضا عن الحياة، والأمراض السيكوسوماتية لدى أساتذة الجامعة ؟

فرضيات الدراسة:

1 – تنخفض درجة الشعور بالرضا عن الحياة لدى عينة من أساتذة الجامعة.

2– ترتفع درجة شيوع الأمراض السيكوسوماتية لدى عينة من أساتذة الجامعة.

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة والأستاذات في درجة الشعور بالرضا عن الحياة، والأمراض السيكوسوماتية لدى عينة من أساتذة الجامعة.

أهداف الدراسة:

1 – الكشف عن درجة الشعور بالرضا عن الحياة لدى عينة من أساتذة الجامعة.

2– الكشف عن درجة شيوع الأمراض السيكوسوماتية لدى عينة من أساتذة الجامعة

3- التعرف على الفروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة والأستاذات في درجة الشعور بالرضا عن الحياة، والأمراض السيكوسوماتية لدى عينة من أساتذة الجامعة.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة الحالية فيما يلي:

1-أهمية الموضوع الذي تتناوله الدراسة للرضا عن الحياة والأمراض السيكوسوماتية من أثر كبير في سلوك الأفراد وحالتهم النفسية.

2-تناول شريحة من أفراد المجتمع جد مهمة.

3-تزويد الأخصائيين النفسيين بنتائج هذه الدراسة لو ضع برامج إرشادية ترفع من درجة الشعور بالرضا عن الحياة، وتخفض من انتشار نسبة الأمراض السكوسوماتية لديهم.

4-إضافة أدوات نفسية جديدة قد يستفاد منها في بحوث أخرى.

5-ندرة وجود دراسات محلية تناولت الموضوع بشكله الحالي في حدود علمنا من خلال الإطلاع على بعض الدراسات السابقة.

حدود الدراسة:

لقد كانت حدود الدراسة على النحو التالي:

أ – الحدود البشرية: تقتصر الدراسة على أساتذة جامعة العربي بن مهيدي – أم البواقي .

ب – الحدود الزمنية: تم تطبيق الدراسة خلال السنة الجامعية 2017/2016 .

جـ – الحدود المكانية: تم إجراء الدراسة الحالية في مدينة أم البواقي، وبالضبط في جامعة العربي بن مهيدي – أم البواقي.

تحديد مصطلحات الدراسة: تتضمن هذه الدراسة المصطلحات الأساسية التالية:

1 – الرضا عن الحياة: هي تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقًا لنسقه القيمي، ويعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد أنه مناسب لحياته(عبد الغني،(د.ت)، تم استرجاعها بتاريخ 18 سبتمبر2017 من (http://libback.uqu.edu.sa/hipres/ABS/ind7438.PDF

ويعرف الرضا عن الحياة إجرائيا في هذه الدراسة بأنه الدرجة الكلية التي يحصل عليها أفراد عينة الدراسة على مقياس الرضا عن الحياة من إعداد " ماهر المجدلاوي ".

2 – الأمراض السيكوسوماتية: هي مجموعة من الأمراض التي يحدث عن طريقها تلف في جزء من أجزاء الجسم،أو خلل في وظيفة عضو من الأعضاء نتيجة اضطرابات انفعالية مزمنة نظرا لإضطراب حياة المريض،

والتي لا يفلح العلاج الجسمي الطويل وحده في شفائها شفاء تاما نظراً لإستمرار الضغط الانفعالي وعدم علاج أسابه النفسية الحقيقية(أبو النيل،2001،ص51).

وتعرف الأمراض السيكوسوماتية إجرائيا في هذه الدراسة بأنه الدرجة الكلية التي يحصل عليها أفراد عينة الدراسة على مقياس الأمراض السيكوسوماتية من إعداد " ماهر المجدلاوي ".

إجراءات الدراسة الميدانية:

منهج الدراسة: نظرا لتعدد المناهج في إجراء البحوث في العلوم الإنسانية، فإن طبيعة وموضوع الدراسة الهدف منه هو الذي يحدد طبيعة المنهج المستخدم، حيث اقتضت هذه الدراسة استخدام المنهج الوصفي التحليلي.

مجتمع الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من الأساتذة والأستاذات الذين يستخدمون شبكة الانترنت في جامعة أم البواقي في الجزائر خلال العام الجامعي 2017/2016.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (231) أستاذا،(112) أستاذ و(119) من مختلف الكليات في جامعة أم البواقي، تتراوح أعمارهم مابين (56-27) عاماً بمتوسط عمري قدره (21.26) عاماً وانحراف معياري قدره (7.02)، وقد تم اختيارهم بطريقة العينة القصدية، هذه الأخيرة التي تناسب هذا النوع من الدراسات، خاصة وأن أفراد مجتمع البحث عددهم كبير وغير معروفين لدى الباحثة ، حيث تم توزيع أدوات الدراسة في قاعة الانترنت الموجودة بمكتبة الجامعة وفي قاعات الأساتذة المتواجدة في مختلف الكليات، وفي بعض قاعات التدريس.

أدوات الدراسة:

1 – مقياس الرضا عن الحياة: أعد هذا المقياس (ماهر المجدلاوي،2012) بهدف استخدامه كأداة موضوعية في تحديد أخد درجة الشعور بالرضا عن الحياة، ويتكون المقياس من (20) عبارة وهي تقيس الرضا عن الحياة بشكل عام ، وقد أبعاد. خمسة يقيس الذي الخماسي المقياس بنمط الباحث

وقد قام معدة المقياس بتقنين المقياس حيث تم حساب صدقه باستخدام صدق المحتوى،أيضا طريقة الاتساق الداخلي الدلالة (0.01)، وأما الثبات فقد تم حسابه باستخدام طريقة ألفا كرونباخ فتم التحصل على معامل ثبات قدره (0.86)، وطريقة التجزئة النصفية حيث حصل على معامل ارتباط قدره (0.75) (المجدلاوي،2012، ص ص 221-222).

أما في الدراسة الحالية للتأكد من مدى ملائمة المقياس مع البيئة المحلية، قامت الباحثة بتطبيقه على العينة الاستطلاعية والتي تكونت من (30) أستاذ من أساتذة جامعة العربي بن مهيدي – أم البواقي – الجزائر، تتراوح أعمارهم مابين (28-50 سنة). وقد تم حساب صدق وثبات المقياس في الدراسة الحالية كالتالي:

أ – صدق المقياس:

1 – الصدق التميزي (المقارنة الطرفية):

قامت الباحثة بأخذ (27%) من أعلى درجات المقياس و(27%)من أدنى درجات المقياس للعينة التي تتكون من(30) فرداً، وهذا بعد ترتيب هذه الدرجات تصاعديا فتصبح مجموعتان تتكون كل منها من(08) فرداً لأن (30 × 0.27 = 08)، ومنه نأخذ (08) أفراد من المجموعة العليا، و(08) أفراد من المجموعة الدنيا ، ثم نستخدم أسلوبا إحصائيا وهذا باستخدام نظام الحزمة الإحصائية Spss, 20.00.ملائما يتمثل في اختبار "ت" لدلالة الفروق بينهما

وكانت النتائج كما هي مبينة في الجدول التالي:

جدول رقم (01) : يوضح قيمة "ت" لدلالة الفرق بين المجموعة الدنيا والمجموعة العليا على الاستبيان

	المجموعات	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	" ت "	مستوى الدلالة
مقياس الرضا عن الحياة	المجموعة الدنيا	8	20.23	4.28	5.22	0.01 دال
	المجموعة العليا	8	32.18	7.12		

يتبين من الجدول أن قيمة "ت" دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01) مما يعني أن المقياس يتوفر على القدرة التمييزية بين المجموعتين الدنيا والعليا ،ومنه فالمقياس يعتبر صادقا فيما يقيسه.

ب – ثبات المقياس:

لمعرفة ذلك قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس الرضا عن الحياة باستخدام معامل ثبات ألفا لكرونباخ، تم التوصل إلى وباستخدام Spss,20.00معامل ثبات قدره (0.771)، ومنه فالمقياس يتمتع بمستوى عالي من الثبات.

2 – مقياس الأمراض السيكوسوماتية: أعد هذا المقياس (ماهر المجدلاوي،2012) معتمداً في ذلك على التراث التربوي النظري حول الأعراض النفسجسمية عام 2005 حيث تم استخدامه في رسالة الدكتوراه. ويتكون المقياس من (26) عبارة وهي تقيس الأعراض النفسجسمية بشكل عام، وقد قام معدة المقياس بتقنين المقياس حيث تم حساب صدقه باستخدام صدق المحتوى،أيضا طريقة الاتساق الداخلي الدلالة (0.01)، وأما الثبات فقد تم حسابه باستخدام طريقة ألفا كرونباخ فتم التحصل على معامل ثبات قدره (0.88)، وطريقة التجزئة النصفية حيث حصل على معامل ارتباط قدره (0.94).
(المجدلاوي،2012، ص ص 222-223).

وقد تم حساب صدق وثبات المقياس في الدراسة الحالية على نفس العينة السابقة المتكونة من (30) أستاذ كالتالي:

أ – صدق المقياس:

1 – الصدق التميزي (المقارنة الطرفية):

قامت الباحثة بأخذ (27%) من أعلى درجات المقياس و(27%)من أدنى درجات المقياس للعينة التي تتكون من(30) فرداً، وهذا بعد ترتيب هذه الدرجات تصاعديا فتصبح مجموعتان تتكون كل منها من(08) فرداً لأن (30 × 0.27 = 08)، ومنه نأخذ (08) أفراد من المجموعة العليا، و(08) أفراد من المجموعة الدنيا ، ثم نستخدم أسلوبا إحصائيا وهذا باستخدام نظام الحزمة الإحصائية Spss, 20.00.ملائما يتمثل في اختبار "ت" لدلالة الفروق بينهما

وكانت النتائج كما هي مبينة في الجدول التالي:

جدول رقم (01) : يوضح قيمة **"ت"** لدلالة الفرق بين المجموعة الدنيا والمجموعة العليا على الاستبيان

	المجموعات	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	" ت "	مستوى الدلالة
مقياس الأمراض السيكوسوماتية	المجموعة الدنيا	8	22.28	7.13	4.39	0.01 دال
	المجموعة العليا	8	30.27	9.55		

يتبين من الجدول أن قيمة "ت" دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01) مما يعني أن المقياس يتوفر على القدرة التمييزية بين المجموعتين الدنيا والعليا ،ومنه فالمقياس يعتبر صادقا فيما يقيسه.

ب – ثبات المقياس:

لمعرفة ذلك قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس الأمراض السيكوسوماتية باستخدام معامل ثبات ألفا لكرونباخ، تم التوصل إلى معامل ثبات قدره (0.883)، ومنه فالمقياس يتمتع بمستوى عالي من الثبات.

5 - الأساليب الإحصائية المستخدمة:

- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
- اختبار'ت' لدلالة الفروق بين العينات المستقلة.

عرض النتائج ومناقشتها:

1 – عرض النتائج:

عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

نص الفرضية:* ترتفع درجة الشعور بالرضا عن الحياة لدى عينة من أساتذة الجامعة *.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للدرجات التي يتحصل عليها أفراد العينة على مقياس الرضا عن الحياة، وبعد المعالجة الإحصائية بنظام (SPSS,20) تحصلنا على النتائج الموضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (03): يوضح درجات الشعور بالرضا عن الحياة لدى عينة من أساتذة الجامعة

درجات الرضا عن الحياة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
	22.36	2.38

يتضح من الجدول رقم (03) أن المتوسط الحسابي لدرجة الشعور بالرضا عن الحياة لدى عينة من أساتذة الجامعة قد بلغ (22.36) بانحراف معياري قوامه (2.38) وهو يعبر عن مستوى ضعيف من الشعور بالرضا عن الحياة.

عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

نص الفرضية: * ترتفع درجة شيوع الأمراض السيكوسوماتية لدى عينة من أساتذة الجامعة*.

أ - للتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للدرجات التي يتحصل عليها أفراد العينة على مقياس الأمراض السكوسوماتية، وبعد المعالجة الإحصائية بنظام (SPSS,20) تحصلنا على النتائج الموضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (04): يوضح درجات الشعور بالرضا عن الحياة لدى عينة من أساتذة الجامعة

درجات الأمراض السكوسوماتية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
	45.39	1.22

يتضح من الجدول رقم (04) أن المتوسط الحسابي لدرجة الشعور بالرضا عن الحياة لدى عينة من أساتذة الجامعة قد بلغ (45.39) بانحراف معياري قوامه (1.22) وهو يعبر عن درجة مرتفعة من شيوع الأمراض السيكوسوماتية.

عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:

نص الفرضية: * توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة والأستاذات في درجة الشعور بالرضا عن الحياة، والأمراض السيكوسوماتية لدى عينة من أساتذة الجامعة*

وللتحقق من صحة الجزء الأول من هذه الفرضية تم استخدام اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة من الجنسين على مقياس الشعور بالرضا عن الحياة، وبعد المعالجة الإحصائية بنظام (Spss,20.00) تحصلنا على النتائج الموضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (05): يوضح نتائج اختبار"ت" لدلالة الفروق بين الأساتذة والأستاذات في درجة الشعور بالرضا عن الحياة

نوع العينة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	" ت "	مستوى الدلالة
الأساتذة	112	34.73	01.75	229	3.82	دال 0.01
الأستاذات	119	34.51	01.88			

يتضح من الجدول رقم (05) المتعلق باختبار "ت" لإيجاد الفروق بين الأساتذة والأستاذات في درجة الشعور بالرضا عن الحياة ،أن قيمة "ت" المحسوبة تساوي (3.82) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01)، مما يشير بوضوح إلى وجود فروق في درجة الشعور بالرضا عن الحياة بين أساتذة الجامعة تعزى إلى متغير الجنس، حيث كانت هذه الفروق لصالح الأساتذة من جنس الذكور.

ب - للتحقق من صحة الجزء الأول من هذه الفرضية تم استخدام اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة من الجنسين على مقياس الأمراض السيكوسوماتية، وبعد المعالجة الإحصائية بنظام (Spss,20.00) تحصلنا على النتائج الموضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (06): يوضح نتائج اختبار"ت" لدلالة الفروق بين الأساتذة والأستاذات في درجة شيوع الأمراض السيكوسوماتية

نوع العينة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	" ت "	مستوى الدلالة
الأساتذة	103	82.56	46.12	229	4.28	دال 0.01
الأستاذات	140	76.13	36.25			

يتضح من الجدول رقم (06) المتعلق باختبار "ت" لإيجاد الفروق بين الأساتذة والأستاذات في درجة الشعور بالرضا عن الحياة ،أن قيمة "ت" المحسوبة تساوي (4.28) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01)، مما يشير بوضوح إلى وجود فروق في درجة شيوع الأمراض السيكوسوماتية بين أساتذة الجامعة تعزى إلى متغير الجنس، حيث كانت هذه الفروق لصالح الأساتذة من جنس الإناث.

مناقشة النتائج:

مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى: إن البيانات المتحصل عليها من عرض النتائج الخاصة بالفرضية الأولى بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات الشعور بالرضا عن الحياة والموضحة في الجدول رقم (03)، تظهر أن قيمة المتوسط الحسابي منخفضة، مما يشير إلى وجود درجة منخفضة من الشعور بالرضا عن الحياة لدى عينة من أساتذة الجامعة. وتفسر الباحثة هده النتيجة بأن الأعباء الملقاة على أساتذة الجامعة، والظروف التي يعيشون في ظلها تجعلهم متشائمين نحو المستقبل، فالقوانين الخاصة بالترقية من جهة، وقلة الراتب خاصة في المناطق الساحلية من جهة أخرى، وضغوط التدريس، واكتظاظ الفصل الصفي بالطلبة، والإشراف والمناقشات،وضغوط الإدارة من كثرة الاجتماعات وعدم التوزيع العادل للحصص التدريسية، والصراعات المتواصلة مع الزملاء بسبب ومن غير سبب، يجعل حياتهم روتيناً مملا ً ويؤدي إلى حرمانهم من إشباع حاجاتهم النفسية والاقتصادية، فالمفروض أن العمل يشبع حاجتهم للتفاعل الاجتماعي مع زملائهم ويجعلهم يمارسون هواياتهم ورغباتهم وميولهم ويجعلهم منتجين في المجتمع ،محققين لذاتهم سعداء راضين عن أنفسهم ، أما حرمانهم من هذه الحاجات يجعلهم غير راضين عن أنفسهم وغير سعداء ويشعرون بالإحباط واليأس والقلق ويؤثر على علاقاتهم الاجتماعية ، مما يجعلهم غير راضين عن حياتهم. وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة كل من (نيكولتش وآخرون.Nickolich, D. et al،2010) والمعنونة **بإدراك الرضا عن الحياة لدى المعلمين ومشرفي التدريب في السنة الأولى في برنامج تدريب المعلمين**، والتي تهدف إلى هدفت هذه الدارسة التعرف إلى مستوى الرضا عن الحياة والرضا المهني لدى عينة من المعلمين والمشرفين في مدارس ولاية إنديانا في الولايات المتحدة الأمريكية، وتكونت عينة

الدراسة من105 (60 معلماً جديداً و 45 مشرفاً)، واستخدم الباحثون مقياس الرضا عن الحياة وبينت نتائج الدراسة أن مستوى الرضا عن الحياة كان أعلى لدى المشرفين مقارنة بالمعلمين في السنة الأولى(شقورة،2012، ص56). أيضا تتفق مع نتيجة دراسة(ماهر مجدلاوي،2012) والمعنونة **بالتفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالرضا عن الحياة والأعراض النفسجسمية لدى موظفي الأجهزة الأمنية الدين تركوا مواقع عملهم بسبب الخلافات السياسية**، والتي هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى شيوع التفاؤل والتشاؤم والرضا عن الحياة والأعراض النفسجسمية لدى عينة الدراسة ، والتعرف على العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم وبين الرضا عن الحياة والأعراض النفسجسمية، وأيضاً معرفة الفروق في متغيرات الدراسة تبعاً للمتغيرات الديموغرافية) العمر، الدخل، سنوات الخدمة.وتكونت عينة الدراسة من 205 من موظفي الأجهزة الأمنية الدين تركوا مواقعهم بسبب الخلافات السياسية، واستخدم الباحث مقياس التفاؤل والتشاؤم من إعداد الباحث ، مقياس الرضا عن الحياة من إعداد الباحث، مقياس الأعراض النفسجسمية من إعداد الباحث ، وأظهرت الدراسة عدة نتائج أهمها أن 55 %غير راضين عن حياتهم (مجدلاوي،2012، ص207).

مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية: إن البيانات المتحصل عليها من عرض النتائج الخاصة بالفرضية الأولى بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات الشعور بالرضا عن الحياة والموضحة في الجدول رقم (04)، تظهر أن قيمة المتوسط الحسابي منخفضة، مما يشير إلى وجود درجة مرتفعة من شيوع الأمراض السكوسوماتية لدى عينة من أساتذة الجامعة. وتفسر الباحثة هده النتيجة بأن الدرجة المرتفعة من شيوع الأمراض السيكوسوماتية ترتبط بالنتيجة السابقة والمتمثلة في انخفاض درجة الشعور بالرضا عن الحياة لدى عينة أفراد الدراسة مما يؤدي إلى اضطرابهم الجسدي وهنا تبرز أهمية الرضا عن الحياة والأمراض السيكوسوماتية كمتغير ين آخر ين في هذه الدراسة ، لما لهما من دور في إقبال الأفراد على الحياة بحيوية، وفي توافقهم في حياتهم وسعادتهم وصحتهم الجسمية والنفسية. فالرضا عن الحياة أحد دلالات الصحة النفسية ، ففر ح الفرد وسعادته وتوافقه وتقبله لذاته ولعلاقاته الاجتماعية وإشباعه لحاجاته ، كلها مؤشرات لرضا ا لفرد عن حيا ته وعن صحته النفسية وتدفع بالفرد نحو السلامة الجسدية ، فالأمراض السيكوسوماتية هي اضطرابات جسمية نتيجة لتعرض الفرد للضغوط وللاضطرابات الانفعالية ، وبالتالي فإن التشاؤم وعدم الرضا عن الحياة وعدم إشباع الحاجات تعتبر مواقف ضاغطة قد تؤدي إلى اضطرابات جسمية لدى الأفراد، خاصة في ظل الظروف والوضعية التي يمر بها الأستاذ الجامعي في الجزائر.ومن بين الأمراض السيكوسوماتية التي كانت درجة شيوعها أكبر نذكر ضغط الدم، والداء السكري، والقرحة المعدية. وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة (ماهر المجدلاوي،2012) التي تم التطرق إليها سابقا حيث توصلت إلى أن% 22يعانون من أعراض نفسجسمية.

مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:

- مناقشة الجزء الأول من الفرضية الثالثة: إن البيانات المتحصل عليها من عرض النتائج الخاصة بالجزء الأول من هذه الفرضية عن طريق استخدام اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الشعور بالرضا عن الحياة، والموضحة في الجدول رقم (05)، تظهر أن قيمة "ت" المحسوبة تساوي (3.82) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01)، مما يشير إلى وجود فروق في درجة الشعور بالرضا عن الحياة بين أساتذة الجامعة تعزى إلى متغير الجنس، حيث كانت هذه الفروق لصالح الأساتذة من جنس الذكور. ومعنى ذلك أن الذكور أكثر شعورا بالرضا عن الحياة مقارنة بالإناث. ولعل ما يفسر ذلك هو أن الأساتذة الذكور أكثر من الأستاذات الإناث قدرة على مواجهة الضغوط التي تفرضها طبيعة التدريس الجامعي،عكس الأستاذات اللواتي يتعرضن إلى ما يعرف بصراع الأدوار ومحاولة التوفيق بين التدريس في الجامعة، ومهام المنزل وتربية الأولاد، هذا بالإضافة إلى أن الأساتذة أكثر ثقة في قدرتهم على مواجهة المصاعب والصراعات مع الزملاء بحكم تنشئتهم الاجتماعية مقارنة بالأستاذات، كما أن للذكور أكبر قدر من الحرية والاستقلالية في إبداء أرائهم والرفض.

- مناقشة الجزء الثاني من الفرضية الثالثة: إن البيانات المتحصل عليها من عرض النتائج الخاصة بالجزء الثاني من هذه الفرضية عن طريق استخدام اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الأمراض السيكوسوماتية، والموضحة في الجدول رقم (06)،تظهر أن قيمة "ت" المحسوبة تساوي (4.28) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01)،مما يشير إلى وجود فروق في درجة شيوع الأمراض السيكوسوماتية بين أساتذة الجامعة تعزى إلى متغير الجنس، حيث كانت هذه الفروق لصالح الأساتذة من جنس الإناث. ومعنى ذلك أن الأمراض السيكوسوماتية أكثر شيوعا لدى الأستاذات من الأساتذة. وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأن مهنة التدريس الجامعي مهنة جد شاقة فهي تتطلب شقين شق يهتم بالبيداغوجيا وشق يهتم بالبحث العلمي، مما يسبب ضغوط كثيرة لدى الأساتذة خاصة من جنس الإناث مما يجعلها في إحباط مستمر وإرهاق دائم الذي يفضي بإنعكاس كل هذه الأمور على الجانب الجسدي والإصابة بالأمراض السيكوسوماتية. وكمثال على ذلك صراع الأدوار الذي يمثل كما هائلا من الضغوط حيث يتولد عنه إحساس بالقلق والخوف من الفشل كأستاذة ومن الفشل كزوجة وأم ن مما يجعلهم عرضة للانهيار العصبي والوقوع فريسة الأمراض الجسمية والنفسية. وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة كل من (عويد المشعان،1998)، حيث وجد فروق جوهرية بين الذكور والإناث في الإضطرابات السيكوسوماتية حيث حصلت الإناث (مدرسات) على متوسطات أعلى من المدرسين الذكور، وتوصل نفس الباحث في دراسة أخرى سنة (2000) إلى وجود فروق جوهرية بين الذكور والإناث حيث وجد أن الإناث

أكثر اضرابا جسديا من الذكور، وفي نفس الاتجاه نذكر دراسة (يوسف محمد عبد الفتاح،1997) والتي توصلت إلى أن الإناث أكثر معاناة من الحساسية والشك واضطرابات التنفس والدورة الدموية (قويدي،2011/2010،ص167).

التوصيات:

- ضرورة وضع سياسية واضحة ومحددة الأهداف من أجل الرقي بمنظومة التعليم العالي وفي مقدمتها الإهتمام بالأستاذ الجامعي.
- توسيع الخدمات الإرشادية لتشمل أعضاء هيئة التدريس في الجامعات الجزائرية ، ودلك لتحسين درجة الشعور بالرضا عن الحياة ، وخفض الأمراض السيكوسوماتية لديهم.
- الاهتمام بهم ومتابعة الصحة الجسمية لهم.
- توفير الحوافز المادية والمعنوية لهم.
- محاولة تحسين ظروف عمل الأستاذ الجامعي الأدنى من أجل تأدية مهامه على أكمل وجه ودون ضغوطات.
-العمل على إشراكهم في أنشطة تعمل على تنمية مهاراتهم ، وتفريغ طاقاتهم حتى يشعروا بأنهم منتجون ، ولهم دور فعال في المجتمع وبالتالي يرفع من مستوى رضاهم عن الحياة.

خاتمة:

يتضح من العرض السابق أن درجة الشعور بالرضا عن الحياة لدى أساتذة الجامعة لدى المراهقين منخفضة، ودرجة شيوع الأمراض السيكوسوماتية مرتفعة، ولقد تم تفسير هذه النتيجة بالاعتماد على الإطار النظري للدراسة، أيضا بالنسبة للفروق بين الأساتذة والأستاذات في درجة الشعور بالرضا عن الحياة،وفي شيوع الأمراض السيكوسوماتية لصالح الأستاذات الجامعيات، فقد أوضحت نتائج الدراسة أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة الدراسة.

ومن ثم فإنه من الأهمية أن يتم نشر الوعي بين أعضاء هيئة التدريس عن أهمية الشعور بالرضا عن الحياة وما لانخفاضها من آثار سلبية على التوازن النفسي والاجتماعي لديهم والجانب الجسدي، وعن مدى ارتفاع نسبة شيوع الأمراض السيكوسوماتية لديهم، وهذا من خلال إعداد برامج إرشادية، وأيام دراسية، ومؤتمرات علمية في الجامعة.

وفي الأخير نود أن نشير إلى أن هذه الدراسة محاولة للتعرف على الشعور بالرضا عن الحياة، ودرجة شيوع الأمراض السيكوسوماتية لدى أساتذة الجامعة، فنتائجها غير نهائية، تبقى بحاجة إلى مزيد من التقصي والدراسة، من أجل التحكم أكثر في الظروف المحيطة بالبحث بغية التأكد أكثر من النتائج للاستفادة منها خاصة في ظل التحديات التي تواجه المراهقين في عصر العولمة.

قائمة المراجع:

أولا – المراجع باللغة العربية:

- قويدري،علي.(2011/2010)،علاقة الضغط النفسي والمهني ببعض الاضطرابات السكوسوماتية لدى عينة من مدرسي الطورالابتدائي والمتوسط (دراسة ميدانية بولاية الأغواط، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم العلوم الاجتماعية،جامعة فرحات عباس، سطيف،الجزائر.
- النعاس ،عمر.(د.ت)،الضغوط المهنية والصحة النفسية، منشورات جامعة لبيا، طرابلس.
- المجدلاوي،ماهر.(2012)،التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالرضا عن الحياة والأعراض النفسجسمية لدى موظفي الأجهزة الأمنية الدين تركوا مواقع عملهم بسبب الخلافات السياسية في قطاع غزة، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد 20، العدد02، غزة، فلسطين.
- الدسوقي، مجدي محمد.(2007)، دراسات في الصحة النفسية، الجزء 01، مكتبة الأنجلو المصرية،القاهرة.
- غانم، محمد حسن.(2015)، الدليل المختصر في الاضطرابات السكوسوماتية (تأصيل نظري ودراسة ميدانية)، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- أبو النيل،محمود.(2001)، مقياس كورتل للاضطرابات النفسية، المؤسسة الإبراهيمية لطباعة الأوفست ،القاهرة،2001.
- شقورة، يحي عمر شعبان.(2012)، المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة، كلية التربية، جامعة الأزهر،غزة، فلسطين.

ثانيا– المراجع باللغة الأجنبية:

8 - Hong.SM.Giannakopoulos ,E.(2002) ,The relationship of satisfaction with to personality charactristics ,The Journal of P sychology .Vol.128(5).

ثالثا– المواقع الالكترونية:

1- عبد الغني، رباب بن رشاد بن حسين.(د.ت)،أنماط التعلق وعلاقتها بالرضا عن الحياة وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة من الزوجات في منتصف العمر بمدينتي مكة المكرمة وجدة، تم استرجاعها بتاريخ 18 سبتمبر2017 من http://libback.uqu.edu.sa/hipres/ABS/ind7438.PDF